

遊在西藏



太陽的寶座，閃耀燦在

雪域高原的璀璨明珠-林芝 (藏東)

日光聖城- 拉薩 (前藏) + 日喀則 (後藏)

西寧- 青海湖

青藏鐵路 (軟臥四人一室) 精華 11 日

《中國國家地理》評選

中國最美的山峰 | 南迦巴瓦峰—雲中的天堂

中國最美的草原 | 藏北羌塘草原

西藏的藍天白雲將雪山下的桃花、杜娟花、鬱金香襯托的更為出眾

天路行 — 青藏鐵路

最長高原鐵路 | 1,956 公里(西寧到拉薩) 其中格爾木到拉薩為 1142 公里。

穿越凍土最長 | 共有 550 公里。

海拔最高鐵路車站 | 5,068 米的唐古拉山車站。

海拔最高凍土隧道 | 位於風火山附近的風火山隧道，海拔 4,905 米。

最長高原凍土隧道 | 位於海拔 4,767 公尺崑崙山的崑崙山隧道，全長 1,686 米。

海拔最高鐵軌工廠 | 位於安多的安多基地，海拔 4,704 米。

最長高原凍土鐵路橋 | 共有 11.7 公里的清水河特大橋。

貼心叮嚀

高原陽光強烈，需要準備 | 太陽眼鏡、帽子、防曬乳

空氣比較乾燥，需要準備 | 維他命 c、保濕功效強的保養品

行程區域廣闊，需要準備 | 濕紙巾、衛生紙

飲食 | 多喝水多吃水果，並建議不要吃的太飽。無需擔心年齡，年長者更容易適應。

青藏鐵路段火車無行李託運服務，建議準備有輪子的行李，及一件手提行李，以容易攜帶為主。

西藏

地處世界上最大最高的青藏高原，平均海拔 4 千米以上，有“世界屋脊”、“地球第三極”之稱。西藏獨特的地理環境造就了既有獨特的高原雪域，又有嫵媚的南國風采的獨一無二的雪域風光。而與這種大自然相融合的人文景觀，也使西藏在旅行者眼中具有了真正獨特的魅力。至今，還有許多藏族人的生活習俗與高原之外的現代人有著很大的距離，也正由於距離的產生，才使西藏的一切具有了觀賞價值。西藏名勝古跡眾多，其中，國家級重點文物保護單位 27 處。

林芝

在西藏自治區，林芝地區海拔低，氣候溫暖濕潤，生態環境好，生態多樣性豐富，是進入西藏旅遊的適應性平台，是大香格里拉生態旅遊區的腹地。印度洋的暖濕氣流和熱量順著雅魯藏布大峽谷向上推進，造就了林芝地區複合性立體氣候，形成了北半球從海南島到北極冰原的最完整的 9 個垂直

自然帶，因此林芝地區

夏不酷熱，冬不嚴寒。

青藏鐵路

是中國實施西部大開發戰略的標誌性工程，是中國新世紀四大工程之一。東起青海省省會西寧，西至西藏自治區首府拉薩，全長 1956 公里。其中，西寧至格爾木段 814 公里已於 1979 年鋪通，1984 年投入運營。青藏鐵路格爾木至拉薩段，北起青海省格爾木市，經納赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古喇山，再經西藏自治區安多、那曲、當雄、羊八井，至拉薩，全長 1142 公里，其中新建線路 1110 公里，於 2001 年 6 月 29 日正式開工。青藏鐵路是當今世界海拔最高、線路最長的高原鐵路。青藏鐵路總投資逾三百三十億元人民幣；全線路共完成路基土石方七千八百五十三萬立方米，橋樑六百七十五座、近十六萬延長米；涵洞二千零五十座、三萬七千六百六十二橫延米；隧道七座、九千零七十四延長米。青藏鐵路已於 2006 年 7 月 1 日 9:00 全線通車。

行程特色：

1.精心規劃最順暢的青藏鐵路行程，在有東方瑞士之稱~林芝先停留，適應中高海拔狀況後，再搭乘最先進的高原觀光列車，經由最完整、也是最難取得的拉薩/西寧段路線軟臥列車前往西寧，自低海拔向高海拔地區依次遊覽，有效避免高原反應，讓您的入藏旅程最安心。

2.暢遊青藏高原最著名景點，讓您擁有一次難忘的完整旅程。

青藏鐵路沿線—格爾木、昆侖山口、可哥西裏、長江源、唐古喇山口、藏北草原、那曲、當雄、羊八井

前藏地區—布達拉宮、大昭寺、八角街

後藏地區—羊卓雍措湖、遠眺卡若拉冰川、江孜古城、紮什倫布寺、班禪新宮等

藏東南地區—林芝、米拉山口、巴松措湖、車遊雅魯藏布大峽谷

【參考航班時間】

以下為本行程預定的航班時間，實際航班以團體確認的航班編號與飛行時間為準。

班機日期	班機編號	起飛城市	抵達城市	起飛時間	抵達時間
〔星期四〕	MU5008	桃園	上海	15:00	17:05
〔星期四〕	MU2248	上海	西寧	18:50	22:15
〔星期一〕	3U8687 x 週一、五	西寧	拉薩	10:00	12:35
〔星期二〕	MU2247	西寧	上海	09:10	11:55
〔星期二〕	MU5005	上海	桃園	16:00	17:40

【參考火車時間】

車次-車型	起啟-目的地的	發車時間	到達時間	所需時間
Z166(新空特快)	拉薩-西寧	11:05	9:06	22 時 01 分

【每日行程】

行程安排

第 1 天	台北 上海 西寧
今日集合於機場，搭乘豪華客機經上海轉機飛往青海省會【西寧市】。 抵達後接往酒店休息。	
餐 食：	早餐-敬請自理 中餐-敬請自理 晚餐-機上餐
住 宿：	準 5 星西寧藍寶石大酒店或 同級
第 2 天	西寧～【青海湖(含遊船)、日月山】
【青海湖】 青海湖是中國最大的鹹水湖，也是中國第一大內陸湖。地處青藏高原的東北部，位於青海省東北部，距省會西寧市 150 多公里。2005 年，青海湖被《中國國家地理雜誌》評為“中國最美五大湖”之首，青海湖，古代稱為“西海”，藏語又叫做“錯溫波”，意思是“青色的湖”；蒙古語稱它為“庫庫諾爾”，即“藍色的海洋”。這裏地域遼闊、草原廣袤、河流衆多、水草豐美、環境幽靜，是大自然賜予青藏高原的一面巨大的寶鏡。	
【日月山】 日月山坐落在青海省湟源縣西南 40 公里，屬祁連山脈，長 90 公里，海拔最高為 4877 米，青藏公路通過的日月山口為海拔 3520 米，是青海湖東部的天然水壩。日月山不僅有恢宏的歷史意義，它還有非常重大的地理意義。它位於我國季風區與非季風區的分界線上，地處黃土高原與青藏高原的疊合區，是青海省內外流域的天然分界線，劃分了農耕文明與游牧文明。平均海拔 4000 米左右，藏語叫日月山為“尼瑪達哇”，蒙古語稱“納喇薩喇”，都是太陽和月亮的意思。	
餐 食：	早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-回族風味 RMB50
住 宿：	準 5 星西寧藍寶石大酒店或 同級
第 3 天	西寧 拉薩(3658 M)2km0.1H 【扎基寺(財神廟 RMB20)】
早餐後前往西寧機場搭機飛往拉薩。 【扎基寺】 ，這是西藏最有名的財神廟，這個寺廟是吉祥天母的本尊佛殿，也是整個藏區最靈驗的財神廟，所以經常都是人山人海的場面，可以說是求必應喔！覽畢前往飯店好好休息，以應付接下來的豐富行程。	
餐 食：	早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-酒店(包廂內) RMB 50
住 宿：	準 5 星開元拉薩酒店
第 4 天	拉薩 川藏公路 林芝【比日神山生態景區、林芝自然博物館】
經過前一日的休息以及適應，今日沿川藏公路前往風景秀美絕倫的◎林芝。林芝地處藏東南雅魯藏布江下游，平均海拔 3000 米左右，氣候濕潤，景色宜人，素有“西藏江南”之稱。八一鎮是林芝地區首府，鎮上商店林立，市集熱鬧，食宿方便。雪山，深谷，森林，構成了林芝與眾不同的自然景觀。遠山雪峰突立，陽光映照下，無數銀光在藍天下閃爍；接近峽谷處，山巒起伏跌宕，縱橫交錯，林海茫茫，松柏參天，滿目清翠，層林盡染。 沿著西藏最美公路，川藏公路前往林芝，林芝的母親河●尼洋河與川藏公路一路相伴，翡翠般清澈的溪水一路向下，雪山、草原、森林、溪流、田園等美景將一一呈現在你的眼前。 抵達林芝後前往◎比日神山生態景區。在這裡我們參觀◎林芝自然博物館，他是目前西藏自治區面積最大、功能最為齊全的自然博物館。該館以藏東南地區自然風貌和民風民俗為主要陳列內容。	
餐 食：	早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-天府餐廳 RMB50
住 宿：	準 5 星林芝風情大酒店
第 5 天	林芝 170KM2.5H 秀巴古堡 RMB100 巴松錯湖 RMB165【湖心島、錯宗寺】250KM

米拉山 拉薩(海拔 3650 米)

巴松錯湖—有西藏“九寨溝”之美譽，位於工布江達縣內的巴松錯也叫「錯高湖」，意為“綠色的水”，湖面海拔 3700 多米，有瑞士湖光山色之美，湖長約 12 公里，最深處 60 多米，總面積 6000 多畝，終年被雪山環抱，唯山下翠林蒼鬱，繁花爭艷，形成獨特華麗景緻，形狀如同鑲嵌在高峽深谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，黃鴨、沙鷗、白鶴等飛禽浮游湖面，透明的湖水中可見遊魚如織。巴松錯湖是紅教—藏傳佛教寧瑪派的著名神湖和聖地，雖然深藏在交通閉塞、遠離城鎮的山溝裏，但它卻以林木繁茂和群山聳立中的一池碧水而廣為外界所知，成為林芝地區最知名的風景區之一。湖中的扎西島有座千年古剎—【錯宗寺】。

【錯宗寺】—湖中有一小島，距湖岸 100 米，名為札西島。島上有一座寺，面積 200 餘平方米，名為【錯宗寺】，香火十分鼎盛，始建於吐蕃贊普時期，屬藏傳佛教寧瑪派寺廟，距今已有 1500 多年的歷史。寺廟分上下兩層，大殿內供奉 3 尊巨大佛像，正中為強巴佛(即彌勒佛)盤腿而坐，左側為千手觀音，右側為善財童子和龍女。殿內還有兩塊天然鵝卵石，石上凹陷的圓窩，傳說是格薩爾王征戰此地實戰馬留下的蹄印。島上的其他地方，也流傳著許多神奇傳說，如格薩爾王揮劍在石頭上留下的劍痕，樹葉上有自然形成的藏文字母的“字母樹”，松贊干布在石頭上留下的足印，蓮花生洗臉的神泉…

【米拉山】—(5033 米)沿拉薩河谷前行，過達孜遠遠就能看到紅山上雄偉的布達拉宮，到達魂牽夢繞的聖城拉薩(3600 米)。米拉山因其高度(5000 多米)的屏障，形成印度洋水氣無法通過而造成山的東西兩麓大異其趣的景觀，自有其自然及人文上重要的意涵。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-酒店內 RMB50

住 宿： 準 5 星開元拉薩酒店

第 6 天 拉薩【布達拉宮 RMB200、大昭寺 RMB85、八角街】

【布達拉宮】—是世界文化遺產，是拉薩的象徵，是旅遊者瞭解西藏宮堡建築、佛教歷史和佛教藝術的必遊之處。初建於西元七世紀，後毀於戰火中，而現在的建築大部分是十七世紀五世達賴主持修建的，整個宮殿分紅宮和白宮兩部分，其金頂為印度傳統式樣，四腳飾有摩竭魚首、金碧輝煌，佈局參差錯落，置身其中恍若神地，是西藏碉樓式建築的代表，以其精美的壁畫、複雜的建築結構及歷代達賴的執政地而聞名海外。

【大昭寺】—是西藏最神聖的寺廟，建於 648 年，是拉薩的首批建築，藏語意為“佛之屋”，距今有 1300 年的歷史，是拉薩老城中心、僧俗的聚居地。寺前有著名的“唐蕃會盟碑”和“公主柳”。傳說寺內供奉的釋迦牟尼佛像是釋迦牟尼在有生之年親手製作的本尊。

【八角街】—是著名的古鎮街道，八角街內可以看到繁多的民族工藝品，已成為國外遊客瞭解西藏風民情的一扇視窗。

【文成公主秀】《文成公主》大型實景劇是由域上和美集團、拉薩市布達拉文旅集團斥鉅資打造。全劇以壯麗的場面、恢宏的氣勢、跌宕的情節震撼人心，以美妙的音樂、動人的故事、婉曲的情感扣人心弦，把中國實景劇帶到了一個嶄新的水準。作品深入漢藏曆史文化、民族風俗、自然景觀中發掘資源，以人工舞臺結合自然山川，以高科技手段呈現非物質文化遺產，把戲劇、音樂、舞蹈和現代舞美手段融為一爐，構成華美樂章。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-酒店內 RMB50

住 宿： 準 5 星開元拉薩酒店

第 7 天 拉薩 130KM2.5H【羊卓雍湖 RMB40、崗巴拉山頂】 卡若拉冰川 RMB50 140KM4.5H 江孜(海拔 4040 米)【帕拉莊園】 90KM1.5H 日喀則 3836 M

【羊卓雍湖】—是西藏三大聖湖之一，湖面海拔 4441 米，有 700 多平方公里的水面。其風景優美秀麗。大概行駛一個半小時就可以到崗巴拉山口(4794 米)，從山口既能欣賞碧綠般的高原湖泊，也能欣賞連綿不斷錯落有致的山峰。

【崗巴拉山頂】—站在【崗巴拉山頂】向南眺望，像一塊鑲嵌在群峰之中的藍寶石，碧綠的湖水平滑如鏡，白雲、雪峰清晰地倒影其上，湖光山色，相應成趣。湖濱水草豐美，牛羊成群，是理想的天然草場。

【卡若拉冰川】- 跨越斯米拉山口後，就可看到了冰川的冰舌從天而降，在您的眼前隨著山回路轉，時掩時現，冰舌距離遊客最近的，是世界上感覺觸手可得的冰川，讓您有一種莫名的感動。隨後驅車前往江孜宗山。1904年，英帝國主義的侵略軍從亞東侵略到江孜，江孜人民在宗山築起炮臺，用土炮、土槍、『古朵』、刀劍和弓箭與入侵之敵展開了英勇血戰，由於裝備和勢力的懸殊，最後所有勇士寧死不屈跳崖殉國，寫下了光輝而悲壯的篇章。宗山上至今還保留著當年抗英的炮臺。因此，江孜古城又稱為『英雄城』。

【帕拉莊園】是目前西藏保存***完好的奴隸主莊園，位居十二大莊園之列。它是舊西藏貴族和農奴兩種不同生活的真實寫照，是舊西藏的縮影。

莊園現存房屋 57 間，主體樓高三層，建築配套完整，裝修考究，設有經堂、會客廳、臥室，還有玩麻將的專用大廳。房內雕梁畫棟，富麗堂皇。經堂陳設考究，經書、佛龕保存完好；臥室中，金銀玉器琳琅滿目；還有帕拉貴族當年遺留下來的名貴食品、餐具、進口酒、進口白醋、珍貴裘皮服飾，極盡奢華之能事，生動再現帕拉家族當年的豪華生活場景。主體大樓中，陳列著皮鞭、腳鐐等刑具，莊園中還保存著舊時的監獄，這是西藏貴族統治農奴的工具。至今仍保持原貌的朗生院 13 間，其朗生住房，擁擠，低矮、陰暗，形同牢籠，與貴族的豪華住宅形成鮮明對比。而今帕拉莊園多花樹水石和家禽畜類，整體布局類似園林，平時非常安靜。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-中式合菜 RMB50

住 宿： 4 星日喀則札西曲塔飯店

第 8 天 日喀則【扎什倫布寺 RMB 80、班禪新宮 RMB30】270KM6H 拉薩

【扎什倫布寺】-參觀班禪大師的靈魂安息地—黃教六大寺之一的紮什倫布寺。紮什倫布寺藏語意為「吉祥須彌山寺」，是後藏最大的一座格魯派寺廟。西元 7 世紀，松贊幹布統一西藏後，以崗巴拉山為界，將所轄地區劃分為「衛」和「藏」兩部分，山以東為衛區，也稱為「烏思」或前藏；山的西面稱藏區，也稱後藏。紮什倫布寺位於後藏首府日喀則城西的尼瑪山麓，全寺有牆垣圍繞，周長達 3000 多米，由佛殿、經堂、祀殿等組成的主建築群，聳樓疊閣，朱壁金頂；其前方的僧舍，多是二層或三層的平頂樓房，形同藏式民居，也是歷代班禪的駐錫地；黃教掌握西藏政權後，它的歷史地位僅次於布達拉宮。大彌勒殿內供奉九世班禪主持鑄造的鎏金青銅彌勒坐像，是世界上最大的銅佛坐像；並朝拜十世班禪的靈塔殿，這座靈塔內存放著圓寂於 1989 年的十世班禪大師的遺體，寺內還藏有許多珍貴文物，都是研究西藏各個歷史時期政教和社會發展的無價之寶。

【班禪新宮】-是西藏佛教領袖班禪宮殿之一，又名德慶格桑頗章；位於扎什倫布以南，新宮建築富麗堂皇，十分幽雅，是避暑的好地方。宮內存放有很多西藏曆史文物及藝術精品，尤以一幅《八思巴會見忽必烈》的壁畫最為精美。目前是班禪大師安寢的夏宮，新宮有三道門，第一道門前簷有四根八角朱漆大柱抵頂，門殿浮雕著凶悍不馴的野獸、騰躍欲飛的蟠龍和各種花卉圖案門壁兩側。彩繪著卷雲、猛虎、長龍、人物和佛教故事壁畫。筆法細膩，形神俱肖。過了第一道門便是一條幽深小徑，紅瑩碎石鋪路，白石玉塊鑲花。第二道門是一個前庭四合院，邁進四合院，進入第三道門，便可觀賞那建築雄渾、富麗堂皇、莊嚴肅穆的宮殿了。遊畢搭車前往拉薩。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-中式合菜 RMB50 晚餐-酒店內 RMB50

住 宿： 準 5 星日喀則札西曲塔飯店

第 9 天 拉薩 青藏鐵路跨天際，沿途盡是好風景 1972KM25H

早餐後，前往火車站搭乘【青藏鐵路】，由拉薩至格爾木段 1,142 公里長的鐵路，也是我們搭乘青藏鐵路全程最精華的路段，有 960 公里的路段在海拔 4,000 米以上，我們將以 25 個小時時間前往西寧，我們的三餐均在火車上使用，餐食內容會比較簡單，希望您有心理準備！酒店早餐後，告別了美麗的拉薩，再次遙望布達拉宮，坐著前往西寧的青藏火車緩緩離開。

由拉薩搭車到格爾木，主要分為三大段，沿途停靠【拉薩】、【當雄】、【那曲】、【安多】、【沱沱河】、【格爾木】、【西寧】：

第一段由拉薩至當雄

【當雄】藏語意為“被挑選出來的好地方”，是西藏水草最為豐美的地段。傳說 1000 多年前，文成

公主遠嫁吐蕃王松贊幹布，途經藏北時，曾駐紮在當雄草原，看著美麗的景色，高興地說“這真是上天選出來的好地方”，當雄便由此得名。

【羊八井】羊八井地熱田是目前中國最大的高溫地熱濕蒸汽田。地熱田面積 17 平方公里。這裏溫泉、熱泉、沸泉、噴汽孔、熱池、熱爆炸穴星羅棋佈，熱液溫度達 93°C-172°C，全年放出的熱量相當於燃燒 47 萬噸標準煤。現已打好生產 40 多眼，是世界上海拔最高和中國最大的地熱開發項目。遠遠望去，這片山谷瀰漫著白色霧氣，像沸騰了一樣，不時可見縷縷白色的蒸汽從地底冒出，恰與積雪終年不化的念青唐古喇山相映成趣。這裏的藏族民居別具風格，黃色土牆上佈滿了規則的橢圓形條紋，上部塗有赭紅色，房屋頂交插有經幡。肖振中的羊八井地熱電廠已成為高原上一顆璀璨的明珠。

【納木錯湖】納木錯湖面海拔為 4718 米，從湖東岸到西岸全長 70 多公里，由南岸到北岸寬 30 多公里，總面積 1900 多平方公里，是我國的第二大鹹水湖，也是世界上海拔最高的鹹水湖，最深處約 33 米以上。寧靜、遼遠、聖潔的納木錯在藏語中為“天湖”之意，蒙古語稱“騰格里海”。深藍色的湖水像一顆晶瑩的寶石，鑲嵌在草原上，陽光下泛起粼粼波色，水天相融，渾然一體，似身臨仙境，迷醉了眾多的遊人和朝聖者。湖中 5 個島嶼兀立萬頃碧波之中，傳說是五方佛的化身，凡去神湖朝佛敬香者，莫不虔誠頂禮膜拜，其中最大的良多島面積 1.2 平方公里。此外 5 個半島從不同的方位深入湖中，湖東側的紮西半島是最大的一個。

【念青唐古拉】從藏北八塔到拉薩的途中經過海拔 5000 多米的念青唐古喇山口，山口經幡林立，沒有多少值得拍攝的東西，反而在公路邊或拐進幾公路去，可以見到牧人的房屋，以念青唐古喇山為背景拍攝牧民或房舍更好一些。如果天氣好，山口這一帶經常有藏民和孩子向路人乞討。

第二段由當雄到唐古拉山口

【那曲】是藏文的譯音，意為黑色的河流，因怒江上游那曲河流經境內而得名。數千年來，在這片“世界屋脊的屋脊”之上，在逶迤起伏的唐古喇山脈、念青唐古喇山脈和岡底斯山脈環抱之中，藏北牧人澤水落賬、澤草而牧，一頂牛毛帳篷就是家。早在松贊幹布時期，那曲一帶就有“軍糧馬匹、半出其中”的美稱，是吐蕃王朝主要的軍事和馬匹供應基地。18 世紀初，那曲地區最大的黃教寺廟孝登寺，建起了那曲第一座房屋。過去西藏地方政府派駐的藏北總管，只在夏季小住，收完膚稅後即回拉薩。當時總管住的帳篷被尊稱為“吾古”或“古嘎爾”，至今仍是民間對那曲鎮的別稱。

【羌塘國家級自然保護區】是世界僅有的幾處未開發的地區之一。由於人煙稀少，豐富的野生動物資源不亞於南部非洲大陸。現有總面積約 29.8 萬平方公里，是我國面積最大的自然保護區，保護區內地勢平坦開闊，湖泊棋布，水天一色。活躍著野犛牛、藏羚羊、野驢、黑頸鶴、天鵝等 40 多種珍稀的國家重點保護動物，是高原野生動植物的樂園。青藏鐵路橫穿藏北草原達 300 多公里，遊客可以充分體驗到坐著火車看“風吹草低見牛羊”的草原風景，偶爾可見『野犛牛』、『藏羚羊』、『藏野驢』、『盤羊』、『黑頸鶴』等珍稀野生動物在此棲息，分外美麗。

【錯那湖】是青藏鐵路沿線最著名的景點之一，錯那湖車站是全線最亮麗的旅遊觀光站點之一，東距美麗的神湖僅 20 米，車站設計為六股道，月臺長 500 米，平均寬度 30 米。走上月臺即可近在咫尺的飽覽多姿多彩的湖光山色以及翱翔戲水的珍稀禽鳥。在湖的東面，列車與寧靜美麗的神湖貼身而過。海拔 4650 米，是世界海拔最高的淡水湖。錯那湖也是國家級的瑟林錯黑頸鶴保護區的一部分。錯那湖是被熱振活佛注名的西藏“神湖”。每到藏曆龍年會有無數的藏族信徒前來朝拜，祈禱風調雨順，牛羊興旺。

第三段由唐古拉山口到崑崙山口

【唐古拉車站大橋和唐古喇山口】千里青藏線，公路、鐵路幾乎相行相伴，到了唐古喇山它們卻分開了。公路在海拔 5231 米的山口處通過，而鐵路則從公路以西 50 多公里的海拔 5072 米處的唐古喇山跨越，這裏也是過可哥西裏長江源景觀帶的最後一個景點。這裏既是青藏鐵路的最高點，也是世界鐵路的高海拔之最。唐古拉火車站海拔 5072 米，相信所有的攝影愛好者都會在這裏下車拍照。

【沱沱河】是長江源頭與青藏線的交匯點，海拔 4500 米，距離格爾木 420 公里。此去各拉丹東雪峰西南面的長江源有百餘公里。其中姜古迪如冰川是長江的發源地。下午或黃昏的時候，只要耐心等待，在青藏公路上能夠拍攝到火車通過沱沱河大橋的情景。7-8 月中旬，夏天河水雨量充沛，日出日落都很美。

【不凍泉】列車行駛過海拔 4000 多米的西大灘，昆侖山的連綿雪峰完整地橫互在眼前。從青藏鐵路凍土區的起點開始，山腳下的河谷寬廣，綠草如茵，鐵路順河灘筆直向前延伸而去，仿佛通到天邊。在藍天白雲雪山映襯下，數條冰川從雪峰頂部沿山谷俯衝而下，甚是壯觀。往前在一片比較普通的山

梁上，就是“不凍泉”。可可西裏管理局的不凍泉保護站使這裏最醒目的建築，對面一處終年不凍的泉水為地名作了最好的詮釋。

【可可西里】是中國大地上最美的一片荒原。這裡雪山延互，路與天齊，有著眾多美麗的湖泊、雪山和冰川，有著無數珍稀的野生動物。它因可哥西裏山而得名，地理概念是以可哥西裏山為主體的臨近山原湖盆地區，主峰崗察日海拔6305米。沿著昆侖山奔向唐古喇山的鐵路線，在每年五六月份藏羚羊遷徙和12月交配的季節裏，從車窗內你能很容易地看到這些高原上的精靈。藏羚羊是可可西裏的驕傲。由於大自然的造化，可哥西裏素有高原“動物天堂”的美譽，這裏動植物的數量遠超出我們的想像，這裏有231種動物（脊椎動物65種，國家重點保護的野生動物20餘種），是藏羚羊的主要棲息地。大群的野犛牛、藏野驢、藏原羚（黃羊）不時可見，還有雪豹、棕熊、高原狼、草原雕等兇猛的食肉動物。202種植物種的多數植物呈低矮、墊狀的形態。5重點地梅和5種雪靈芝，數種鳳毛菊、黃芩、紅景天、水柏枝等構成了世界上少有的墊狀植被景觀。因而可哥西裏被稱為“世界第三極”的珍稀野生動植物基因庫。

第四段則由崑崙山口到西寧

【玉珠峰】、【崑崙神泉】。如果天氣好，海拔6178米的『玉珠峰』清晰可見，周圍15座海拔5000米以上的雪山由東向西排列，山上是終年不化的冰川和積雪。

【格爾木青藏鐵路新線起點】位於青藏鐵路新線起點上的鐵軌有兩條，一條通往倉庫，一條通往拉薩。這個地方也是修建青藏鐵路時候的物資集中地，當時所有的物資都是從這裏的倉庫運往鐵路沿線。青藏鐵路新線起點標牌位於從格爾木往拉薩20公里左右的青藏公路邊。汽車可以從公路邊駛到標牌和鐵路的路基下面。火車繼續行駛抵達格爾木站，格爾木是青藏鐵路的格拉段的起點城市，自古以來是中國的西部交通要道。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-火車 RMB75 晚餐-火車 RMB75

住 宿： 火車軟臥（四人一室）

第10天 西寧【西寧東關清真大寺、水井巷、青海藏文化館】

【東關清真大寺】始建於西元1380年左右的明洪武年間，與著名的西安化覺寺、蘭州橋門寺、新疆喀什艾提卡爾清真寺並稱為西北四大清真寺，它是伊斯蘭經學研究的最高學府，也是青海省目前最大的伊斯蘭教寺院，在海內外都享有盛譽忠誠。

【水井巷】所屬西寧市城中區。東起商業中心西門口，西止北大街。建立三十餘年，是古城西寧裏是最熱鬧的商業街。水井巷的南北乾貨、風俗小吃、名族用品、琳琅滿目，商品進銷量極大，是號稱西寧市“日進鬥金”的寸金之地。

【青海藏文化館】藏文化展示中心主館的展示主題，從序廳的一部超寬屏數字電影《青藏高原的形成》開始，形象地再現了青藏高原滄海桑田的成長歷程；然後從藏民族在雅礱河谷的發源，追溯雪域文明的演進。主館的第二層，完全呈現出一個佛與神靈的奇幻世界，無論是光怪陸離的宗教面具展示，還是絢麗多姿的藏文化藝術，都讓我們領略到一種濃烈鮮艷的異域文化色彩。而副館則從宇宙的結構運行和生命原初的視角剖面，展示出藏民族獨特的生死觀和中觀哲學理論，還將人們不為熟知的藏醫藥文化和藏民族民俗風情也納入其中，給予了通俗直觀而又深刻精準的全方位體現，堪稱展示藏文化的“百科全書”。

餐 食： 早餐-火車上 中餐-中式合菜 RMB 50 晚餐-中式合菜 RMB50

住 宿： 準5星西寧藍寶石大酒店或同級

第11天 西寧 上海 台北

前往機場搭乘豪華客機經上海轉機返回【台北】溫暖的家，結束此一令人難忘的~拉薩.日喀則.林芝.西寧~青藏鐵路11日之旅。

餐 食： 早餐-酒店內 中餐-機上午餐

住 宿： 溫暖的家

※以上行程順序僅供參考，實際行程順序以當地旅行社為準，但景點不減少，中途離團，費用恕不退還※

◎ **辦理入藏證：**

- 一、需先完成台胞證加簽作業，出發前二十天提供上項資料，以憑辦理入藏手續。
- 二、訂金每人 NT\$ 20,000 元。

◎ **保 險：**

- 一、旅遊責任險200萬、醫療3萬、履約險1000萬。
- 二、保險理賠依照保險公司核定為準。

◎ **青藏鐵路注意事項：**

- 一、車廂上有供氧設施，火車上於餐車用餐 (四人一桌)。
- 二、大件行李請取出貴重物品，並上鎖以免私人物品遺失。
- 三、此行程所到地區因海拔高，容易引起高山反應，務請多準備個人所需預防藥，及出發前休息充足以適應高原地區氣候變化。
- 四、本公司提供高原安(抗高山症藏藥)。

西 藏 簡 圖

